

おいしく、楽しく、適正糖質。
ロカボライフに出会う3日間。



ロカボ マルシェ

2017

6/27 (TUE) 12:30~19:00
6/28 (WED) 11:30~19:00
6/29 (THU) 11:30~19:00

場所 丸ビル 1F：マルキューブ





時代はカロリー制限から糖質制限へ！ 緩やかな糖質制限「ロカボ」で おいしく、楽しく食べて、健康に！

現在、40歳以上の4人に1人が血糖異常であると言われてい
ます。そして、これまで、糖尿病対策としてカロリー制限が一般的
でした。

しかしながら、食後の血糖値を上げにくい食事「糖質制限食」
こそが血糖コントロールやメタボリックシンドローム対策として
適切であるという考え方が世界的なガイドラインに採用される
ようになってきています。

「食・楽・健康協会」では、「おいしく楽しく適正糖質」を合言葉に
緩やかな糖質制限「ロカボ」の推奨、そして食後高血糖を意識
する食生活の啓蒙活動を行っています。

カロリーを制限せず、糖質だけをセーブする食べ方は空腹感
を感じずしかも身体に負担をかけないダイエットとしても注目され
ています。

ロカボマルシェでは、糖質を抑えていても、おいしく、楽しく食べて
健康になれるロカボ商品がたくさん紹介されています。ぜひ体感
してみてください。

一般社団法人 食・楽・健康協会 代表理事
北里研究所病院 糖尿病センター長
山田 悟(やまだ さとる)

日々1300人の患者と向き合いながら、食べる喜びが損なわれる糖尿病治療におい
て、いかにQOL(クオリティ・オブ・ライフ)を上げていけるかを追求。2013年11月14
日には、緩やかな糖質制限食＝ロカボの考え方を普及させ、作り手にも食べる側にも、
より良い社会の実現を目指す、一般社団法人 食・楽・健康協会を立ち上げる。



ロカボマルシェ2017 イベント内容

「ロカボ」商品 来場者プレゼント！ いま話題のロカボ商品が体感できる！

ロカボ商品が一堂に集まり、試食や商品サンプリングを実施。
おいしく、楽しく食べて健康になれる
ロカボ商品を体感いただけます。

「ロカボ」セミナーや商品紹介 いま話題のロカボを知るチャンス！

「ロカボ」ってなあに？という方のために、健康や美容にも良い
「ロカボ」の説明や、ロカボ商品をご紹介します。

無料で血糖値を測定！ ご自身の食後血糖値をチェック！

空腹時よりも食後の血糖値のほうが、早く異常が分かります。
通常の健康診断では、空腹時の血糖値を測定しますが、
いち早くご自身の健康状態を知るためにも、
ぜひこの機会に食後血糖値を測ってみましょう！

さらにロカボを体感したい方に！

ロカボ丸の内プロジェクト レストランでもロカボメニューが食べられる！

ロカボマルシェ開催と同時に、
丸の内のレストランでもロカボメニューの提供をスタート！

詳しくは <http://www.marunouchi.com/>

ロカボとは

たんぱく質

炭水化物

糖質

食物繊維

脂質

「おいしく楽しく適正糖質」

それがロカボです。

糖質は三大栄養素の「炭水化物」に含まれていて、
血糖値を上げる原因になっています。

糖質を制限することで、血糖値の上昇を抑えることができます。

ダイエットにも効果があると
言われています。

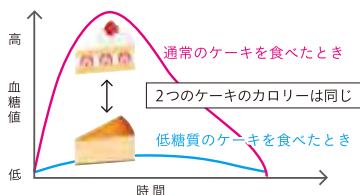
「ローカーボ」ではなく「ロカボ」。
極端な糖質抜きではなく、おいしく楽しく
適正糖質を摂ることを推奨しています。

ロカボの効果

カロリーが同じでも糖質が違う!?

「心臓病」や「脳卒中」などを引き起こすリスクがあると言われている「食後高血糖」(食後の血糖値が大きく上がる)を起こしてしまうのが「糖質」。カロリーは同じでも血糖の上がりやすさに違いがでます。

通常のケーキと低糖質ケーキの食後血糖値イメージ



ロカボの主な機能

体重の減量

血糖値の改善

血糖値の改善

血圧改善

※食後血糖値が上がらないようにすることで、生活習慣病の予防にもなります。

ロカボの基準

「楽しく続けたい」がロカボのモットー。

無理なく日常生活に取り入れられることが基本です。
今までのカロリー制限では、「どれを食べてもいい。でも食べる量を減らしなさい」という考え方でした。しかし、ロカボでは「どれを食べてもいい。でも工夫しなさい」と考えるのです。



おかずはたっぷり!
お肉・お魚はどんどん食べるべし!

甘みは、低糖質甘味料を
上手に活用!

糖質の量だけ気にしていれば、
おなかいっぱい食べてもいい!

1食20~40g(3食)、間食は10g以下、トータルで1日70~130gに、
糖質を抑えるだけ! カロリーに制限はありません。
脂質やたんぱく質は血糖値の上昇を抑える役割もあるので、
積極的に摂取することをおすすめします!!

朝食
20-40g

昼食
20-40g

夕食
20-40g

糖質を毎食20~40gに抑えて
食後血糖コントロール

+ 間食 10g = 1日の糖質量 70g~130g以内

ロカボマークとは



ロカボマークは、食・楽・健康協会が掲げている、世の中の人々に「おいしく、楽しく食べて、健康に」なっていただきたいという理念のもと、緩やかな糖質制限「ロカボ」を更に普及させていくために作成されたマークです。

※ロカボ糖質とは、利用可能炭水化物を元に算出したものです。

このロカボマークが
ロカボの目印です。
みなさんの毎日
お役立てください。

おいしく楽しく適正糖質な
「ロカボ」商品を、
みなさんが安心して購入できる
信頼のマーク!

食・楽・健康協会が推奨する
1食**20~40g**、間食**10g以下**を
計算しながら、商品を選べる
機能的なマーク!

糖質早見表

糖質が少ない食品・多い食品

ロカボが生活を送る上で、知っておきたいのが食材に含まれる糖質の量。
糖質の少ない食品、多い食品を把握しておけば、外食でも自宅でも糖質制限生活を継続していくことができます。
糖質が少ない食品を選ぶ、または糖質が多い食品は食べる量をセーブするなど食事ごとに少し注意してみましょう。

	糖質が少ない食品	糖質が多く、注意を要する食品
穀類	—	米(ごはん、粥、もち)、小麦(パン類、麺類、小麦粉、餃子の皮、ピザ生地等)
芋類	こんにゃく	さつまいも、じゃがいも、やまいも、くず、春雨
甘味料	ラカントSなどの糖質制限甘味料	砂糖、和三盆、黒糖、グラニュー糖、蜂蜜、メープルシロップ
豆類	大豆、大豆製品(豆腐、湯葉など)、枝豆	小豆、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆
種実類	アーモンド、杏仁、カシューナッツ、くるみ、けし、ごま、ビスタチオ、ピーナッツ、マカダミアナッツ	銀杏、栗
野菜類	アーティチョーク、あざつき、オクラ、かぶ、カリフラワー、キャベツ(※)、きゅうり、ごぼう(※)、小松菜、しそ、ずいき、ぜんまい、大根、たけのこ、玉ねぎ(※)、チコリ、チンゲン菜、つくし、とうがらし、トマト(※)、なす、にがうり、ニラ、にんじん(※)、ねぎ、白菜(※)、パジル、パプリカ(※)、ピーツ(※)、ピーマン、ふき、ブロッコリー、ほうれん草、もやし、レタス、わけぎ	くわい、カボチャ、トウモロコシ、れんこん、ゆりね
果実類	アボカド、オリーブ、ココナッツ	左以外(イチゴ、みかん、りんごなど)、ドライフルーツ
きのこ類・藻類・魚介類・卵類・肉類	すべてOK	—
乳類	右以外はOK	コンデンスミルク
油脂類	すべてOK	—
アルコール飲料類	ウイスキー、ウォッカ、焼酎、ジンラム、ワイン(甘口は要注意)	シャンパン(ブリュット以外)、紹興酒、日本酒、ビール、ロゼワイン
嗜好飲料類	コーヒー、紅茶、日本茶、ウーロン茶、プーアル茶、ジャスミン茶、ゼロコーラ	砂糖入りコーヒー、砂糖入り紅茶、シロップ入りアイスコーヒー、果汁ジュース、コーラ
調味料・香辛料	こしょう、塩、醤油、酢、白みそ以外のみそ	ケチャップ、砂糖、市販ソース、白みそ、みりん

おいしさの鍵
Glico

江崎グリコ株式会社

からだに気を配りながら、100%食べることを楽しめる、からだにやさしいアイス。

SUNAO バニラソフト



ロカボ
糖質
8.8g

商品のポイント

バニラビーンズシードと生クリームを配合した、なめらかな口当たりで満足のおいしさ。豆乳、トウモロコシ由来の食物繊維といったこだわりの素材を使って糖質を調整したアイスなので、からだに気を配りながら、おいしいものが食べたい気分ぴったりです。

Dr.山田の
おすすめ
ポイント

1個当たりの糖質量が
通常のアイスの約半分*です!

砂糖を使用せず、糖質量を10g以下に調整したアイスですが、しっかりと甘さを感じられますし、濃厚な味わいです。

*日本食品標準成分表2015ラクトアイス(普通脂肪)と比較

meiji

株式会社 明治

「おいしくゆったり低糖質」の明治ロカボブランドとして新登場。

明治ロカボ カフェラテ(430ml)



ロカボ
糖質
9.9g

商品のポイント

糖質が気になるあなたにぴったりの低糖質なのに甘くておいしいカフェラテ。ミルクのこだわりでまろやかな味わいに仕上げました。コーヒーの香りとココがお楽しみいただけます。ゆっくりたっぷり楽しめる430mlです。

Dr.山田の
おすすめ
ポイント

気になる糖質は
1本飲んでも10g以下!

ジュースは糖質が多くなりがちで、ロカボにおいて選択が難しいもののひとつです。甘いものでつらぎたいけど、糖質を気にしている方におすすめです。

Calbee

カルビー株式会社

フルグラ 糖質25%オフ※1

朝食に最適！
カルビーフルグラから
カラダにうれしい
糖質25%オフが発売！



商品のポイント

グラノーラ生地には大豆タンパク、トッピングにはくるみやクラッシュアーモンドを使うことで甘さ控えめながらも、香ばしく、飽きのこない味わいを実現しました。豆乳との相性が抜群です！



※1 当社フルグラ比
※2 1食50gあたり

SARAYA

サラヤ株式会社

ラカントS

プロの料理人も選ぶ、
ロカボ糖質ゼロの
自然派甘味料。



商品のポイント

羅漢果エキスによるコクのある風味をお楽しみいただけます。加熱にも強く、煮る、炊く、焼くなど、どんなお料理にもよく合います。普段のお料理からお菓子作りまでお砂糖の代わりとして幅広くご利用いただけます。人工甘味料不使用。



※大きじ1杯(13g当たり)



株式会社紀文食品

糖質0g麺

ゆでずに水洗いだけで
食べられる！おからと
こんにゃくで作った麺。



商品のポイント

様々な理由で小麦の麺を食べられない方の食生活を豊かにしたい。そんな想いで、おからとこんにゃくでつくりました。風味や食感にクセがないので、料理のアレンジがしやすく、しかも糖質は0g。



シマダヤ株式会社

「本うどん」 糖質40%オフ 1食・2食

うどん本来の
食感のまま
糖質40%オフ！



※画像は1食

商品のポイント

国産小麦粉を100%使用し、うどん本来のおいしさはそのままに糖質を40%オフ※1したうどん。さらにうれしい豊富な食物繊維入り。1食で女性が1日に必要な食物繊維が摂取できます。※2



※1: 当社「太鼓判」玉うどん3食(1食180g当たり比較)

※2: 「日本人の食事摂取基準」2015年版より

※1食180g当たり



森永乳業株式会社

おいしい 低糖質プリン カスタード

おいしさそのままに
糖質を抑えた、
美容にも健康にも
うれしいプリン。



商品のポイント

ドクター&パティシエが推奨する、おいしさ
そのままに糖質70%カットした低糖質プリン
です*。カスタードプリンは、たまごの味わいが
しっかり。抹茶プリンは、抹茶本来の苦味と旨み
をお楽しみいただけます。※同量の森永焼プリン比



モンテール*

株式会社モンテール

「スイーツプラン」 糖質を考えた プチシュークリーム

おいしい
プチシュークリームを
6個すべて食べても、
糖質は10g以下*!



商品のポイント

自家炊きカスタードに北海道産生クリームをブレ
ンドしたなめらかなミルククリームを使用。血糖値
の上がりにくいエリスリトールや、小麦ブランなど
を組み合わせることで糖質10g以下*を実現しまし
た。7/1より1袋の糖質量が8.3g*にリニューアル!

※エリスリトールを除く

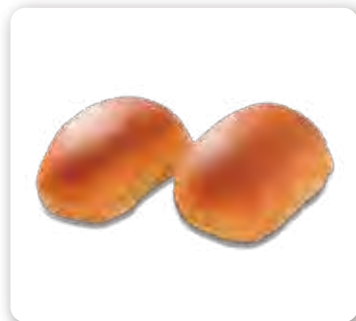


LAWSON

株式会社ローソン

ブランパン 2個入

米、オーツ麦の
ブラン(ふすま)使用、
新たに乳酸菌を配合し、より
健康的なパンになりました。



商品のポイント

ブランは穀物の外側の皮のことで、食物繊維を
豊富に含んでいます。ブランパンは糖質が、通常
のパン商品に比べて少なく、食物繊維が多く含ま
れています。ふんわりした食感で後味がよく、毎
日食べても飽きのこない味わいです。



※1個当たり

ENDO

株式会社遠藤製館



低糖質でようかん(こし)

和菓子が大好きな方にお勧め!
糖質10g以下の水ようかん!

糖質が多い小豆ですが、水ようかん糖質量
32.1g(10gあたり)*に比べて糖質量72%
カット。水ようかんのなめらかさと小豆の
風味を引き立てました。※当社比



KIRIN

キリン株式会社



淡麗プラチナダブル

すっきり爽快な飲み口と
バランスのとれたうまさの発泡酒。

進化を続ける“淡麗”。さらなる爽快なうまさ
へ。「プリン体0.00^{※1}×糖質0^{※2}」と本格的な
うまさを両立した発泡酒。

※1 100mlあたりプリン体0.005未満を「プリン体0.00」と表示している。
※2 食品表示基準による。



ロカボ書籍のご紹介



カロリー制限の大罪

new

ダイエットといえばカロリー制限と思われがち。しかし、カロリー制限は、たった2年の実践によって骨密度の低下、貧血、筋肉量の低下が報告されるなど、危険性がわかってきた。カロリー制限の問題点を明らかにし、安全で、おいしく楽しく健康によいロカボを解説する1冊。

出版社：幻冬舎新書
発売日：2017年6月20日
定価：800円＋税



90日で健康的にやせる！ ゆるやかな糖質制限ダイアリー

new

「ゆるやかな糖質制限」が1冊で実践できる、初めてのダイアリー。食事の糖質を抑える食べ方の工夫や、身近な食品の糖質量早見表も掲載。ダイアリーに記録することで、無理なく、楽しく続けられるゆるやかな糖質制限をサポートします。

出版社：家の光協会
発売日：2017年6月末発売
定価：800円＋税



世にも美味しい ゆるやかな糖質制限ダイエット

new

時代は「カロリー制限」から、「糖質制限」にシフトしています。3ヶ月体験の実録、低糖質料理のレシピ、医学的根拠など充実の内容。この1冊さえあれば、今日から「ゆるやかな低糖質ダイエット」を実践でき、おなかいっぱい食べても、体は自然にやせていきます。美味しいものを食べるこそがダイエットを継続させる秘訣です。

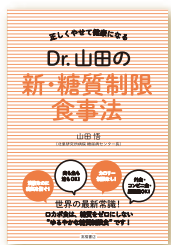
出版社：世界文化社
発売日：2017年4月11日
定価：1,300円＋税



緩やかな糖質制限 ロカボで食べるとやせていく

おいしいものを、おなかいっぱい食べて健康になれる。そして、なぜか綺麗にやせていく。ロカボでどうやって何を食ったらいいのか、わかりやすく説明。さらに、巷に溢れる健康・ダイエット情報がいいのかわいひのかわずバリ解説。

出版社：幻冬舎
発売日：2016年6月20日
定価：1,000円＋税



正しくやせて健康になる Dr.山田の新・糖質制限食

外食・コンビニ食・居酒屋常連の方にもビックリ!お腹いっぱい食べても血糖値が改善できるロカボ食の実践ルールをイラスト入りで分かりやすく解説。即実行したい方にお薦めの1冊です。糖質一覧表付。

出版社：高橋書店
発売日：2016年4月21日
定価：1,100円＋税



糖質制限の真実

日本人を救う革命的食事法ロカボのすべて。ガン、心臓病、脳卒中。日本人の三大死因の背景に高血糖があった。認知症にも深く関わる食後高血糖を防ぐには、血糖値を上げる唯一の原因、糖質をコントロールするしかない。最新栄養学に基づいた、ロカボの徹底解説書。

出版社：幻冬舎
発売日：2015年11月10日
定価：780円＋税



北里研究所病院 Dr.山田流 「糖質制限」料理教室

日本糖尿病学会所属の糖尿病専門医・指導医が監修する糖質制限のレシピ本は本書が初。由緒正しい、まさに信頼性あふれる内容で、多くの糖尿病患者の方や生活習慣病、ダイエットが気になる方に試していただきたい献立例が多数掲載。

出版社：主婦と生活社
発売日：2013年7月12日
定価：1,300円＋税



外でいただく“糖質制限食” 奇跡の美食レストラン

1食あたり糖質量20.0g～40.0g。ミシュラン星付きレストランを中心に、関東・関西で糖質制限フルコースがいただけるレストランと、1個糖質量5.0g以下のスイーツがあるお店、52店舗を紹介した、画期的レストランガイド。

出版社：幻冬舎
発売日：2012年6月20日
定価：1,800円＋税

